

Le Retour au Soi: Une Théorie du Développement et de la Psychothérapie Orientée vers le Soi

Will Davis

Résumé de thèse

Pour adresser l'accentuation exacerbée du rôle de l'objet, je discute huit principes des théories du soi: (1) Il existe un endo self, inné et auto-organisant, (2) L'objectif d'entraîn est le soi, pas l'objet, (3) Le soi, pas l'autre, est l'agent organisateur de ses expériences, (4) L'auto-relation, c.a.d. la relation à soi-même est la relation la plus précoce, (5) Le soi crée l'objet, (6) Le soi crée l'objet pour satisfaire ces désirs —et non pas ses besoins—, (7) L'objet ne satisfait pas, (8) Le détachement est aussi important que l'attachement.

Mots clés: Théories de l'auto-relation/la relation au soi, Reich, Instroke, auto-référentiel, réseau du mode par défaut, conscience du tronc cérébral

Introduction

Pour résoudre l'accentuation excessive du rôle formateur de l'autre dans les théories du développement et de la psychothérapie, je me prononce en faveur d'un état primaire de subjectivité. Cet état primaire est un sentiment d'auto-existence, cohérent et antérieur aux relations qui émerge auto-poétiquement (Davis, 2014). Ce soi est apporté aux relations premières, et entraîne par la suite son propre développement. Il ne s'agit pas de renier l'importance de l'autre dans le développement, mais de redéfinir son importance. Il existe un nombre croissant de résultats de recherches qui prouvent les ressources auto-initiatrices et auto-régulatrices du nourrisson: le soi en tant qu'agent, l'organisateur de ses propres expériences (Beebe, dans Mitchell, 2000; Kouider, 2013; deCasper et Fifer, dans Mitchell, 2000; Heppner, 2002; Laeng et al., 2012; Stern, 1998; Laeng et al., 2013). J'ai nommé cet état du soi primaire l'endo soi (ES), c.a.d. le retour au soi, pour accentuer les origines internes de cet état intéroceptif (Davis, 2014). La théorie des relations au soi est basé sur l'ES.

La psychothérapie, et les relations-objet en particulier, insistent sur le rôle de l'environnement impliquant que l'objet est la force créative du développement. Mahler décrit que le bébé s'approche et s'éloigne de l'objet (Mahler, 1972). Dans cette formulation, le rôle du bébé est-il non-existant, seulement réceptif, ou simplement passif ? L'accentuation exacerbée de l'autre parcourt toute l'histoire de la psychologie. Dans les années 1930, le comportementaliste John Watson (1998) déclara que l'on peut créer une personne:

Donnez-moi une douzaine d'enfants sains et bien formés dans mon monde particulier dans lequel je les élèverais et je vous garanti d'en choisir un par

hasard et je l'éduquerais à devenir n'importe quel type de spécialiste — médecin, avocat, artiste, chef de vente et oui, même mendiant ou voleur— quelque soit ces talents, penchants, tendances, capacités, vocations et la race de ses ancêtres. (p. 82)

En 1955, Gordon Allport, le président de l'association américaine de psychologie, dut défendre l'existence du soi et sa pertinence dans la psychologie (Strauss & Goethals, 1991, p. 5). Malgré les travaux ultérieurs de théoriciens orientés vers le soi, comme Maslow (1968), Rogers et Kohut (2001), le rôle du soi dans son propre développement fut réduit au minimum. Cette focalisation sur le rôle de l'autre encouragea l'exagération du rôle du thérapeute. Fairbairn (1941) alla jusqu'à dire que l'objet est l'objectif ultime de toutes les aspirations libidinales.

Une théorie d'auto-relations est l'opposé d'une théorie d'objets. Néanmoins, il ne s'agit pas d'exclure mais de décaler la focalisation. Sujet et objet sont tous les deux nécessaires dans la dynamique pulsative, créative du développement et curative. L'objet est essentiel au développement mais pas causatif. Les chimpanzés élevés en isolation ne développent pas un sens de soi-même. L'auto-développement n'est pas un phénomène individuel, il est dépendant de qualités particulières des relations. "Il existe la tendance de considérer le soi comme individuel, séparé des autres. Mais le vrai soi ne peut émerger que par la mise en relation: l'intersubjectivité." (Ryan, 1991, p. 221).

La participation du soi dans son propre développement et son processus de guérison est essentiel. Il ne s'agit pas de ce que l'autre *fait* —ni dans le développement, ni dans la thérapie— mais de ce qui *arrive* au soi. Une autre raison pour le développement d'une théorie d'auto-relations est pour s'éloigner d'un modèle médical orienté vers la pathologie, et de continuer à développer ce que Maslow (1968) appelle la psychologie positive.

Huit principes d'une théorie de l'auto-relation

1. L'Endo-Soi (ES)

L'ES décrit un sens de soi primaire, auto-organisant, incorporé (au sens corporel du terme) et cohérent qui existe antérieurement aux relations aux autres; un soi autonome, fondé dans la relation

(Davis, 2014). On trouve des suggestions d'un ES dans divers domaines. Les "états d'être" de Maslow (1968), le "noyau interne du soi" de Guntrip (1975), l'"incommunicado core" de Winnicott (dans Buckley, 1986), "l'expérience primaire d'être" de Loewald (dans Mitchell, 2001) suggèrent tous une conscience/un être/un soi plus profond. "(...) [L]a conscience apparaît avec l'existence." Jantsch (1979, p. 10). Maturana et Varela (1972) définissent la cognition en tant que phénomène biologique; "si vous vivez, vous avez une conscience" (p. 5).

En effet, la conférence de Cambridge sur la conscience (2012) souligne que les systèmes affectifs sont concentrés dans les régions sub-corticales. Il existe une subjectivité chez le fœtus avant le développement de l'activité corticale; c.a.d. avant la cognition et le langage. Mark Solms et Jaak Panksepp ont élaboré l'importance des "énergies sub-corticales". Ils réclament la réorganisation de la conscience et de l'inconscient. Ils argumentent qu'il existe un noyau de conscience de l'affection dans le tronc cérébral, que ce noyau est universel à tous les mammifères, et que les fonctions corticales supérieures —cognition, langage et représentation— sont basées sur cette conscience de base affective (voir Gallese, 2013 pour un contre-argument).

Freud "(...) présuma que le Moi éclaire le Ça. Mais à ce jour, il semble plus probable qu'il s'agit de l'inverse." (Solms & Panksepp, 2012, p. 168). Le "siège de la conscience" —le soi déclaratif, abstrait, corticocentrique et symbolisé— est en fait "lui-même inconscient". Cela renverse l'image de Freud dans laquelle la pointe de l'iceberg représente la conscience et la section sous-l'eau l'inconscient. Je suggère que la partie sous-l'eau représente la conscience, que la pointe de l'iceberg est la perception motrice/sensorielle, et que l'attention dépend du "noyau" de conscience du tronc cervical. "Le neocortex, le dépôt supposé de la conscience, est inconscient de manière intrinsèque (Solms & Panksepp, 2012, p. 166).

Particulièrement intéressant est la différenciation des *deux* corps internes selon Solms et Panksepp (2012). Dans le modèle classique la insula est représentée par l'homoncule qui est considéré comme un corps interne et subjectif; le soi. Ils argumentent qu'il s'agit d'une représentation *externe* du corps, un objet localisé dans les mêmes fonctions cervicales que tous les objets. Le vrai corps subjectif *interne* est représenté dans la conscience affective du tronc cervical, pas en tant qu'objet mais en tant que "sujet" de la perception. À ce niveau du fonctionnement, "(...) la perception atteint un sujet incorporé et unitaire" (Solms & Panksepp, p. 156). C'est ce que je nomme l'ES.

Le tronc cervical intéroceptif (...) génère des "états" internes plutôt que des objets externes de perception. Cela fait émerger l'arrière-plan d'un état "d'être"; cet aspect du corps est le *sujet* de la perception (Solms & Panksepp, 2012, p. 156)

En tant que psychothérapeutes corporels, nous nous demandons avec quel "corps" nous travaillons: le "corps" externe engagé dans des relations externes, ou le sujet incorporé unitaire interne et intéroceptif en relation avec soi-même ? Ou les deux ?

La conscience est "endogène, subjective et fondamentalement interoceptive" (Solms & Panksepp; 2012, p. 164). Il y a une "large variété de sois" au niveau cognitif, mais au niveau fonctionnel il n'existe que l'ES. Ceci est la racine de mon argument pour l'ES et une théorie d'auto-relations.

2. Le Soi, pas l'Objet, est l'Objectif d'Entrain

Fairbain (1941) cite un patient qui déclara: "Je veux un père!". Il souligna le mot "père" pour soutenir l'importance de l'objet dans le développement, et, par extension, l'importance du thérapeute. Il conclut que l'objet, et non pas la gratification, est important. Le diagramme ci-dessous représente le mouvement unidirectionnel avec comme objectif d'entraîner l'objet.

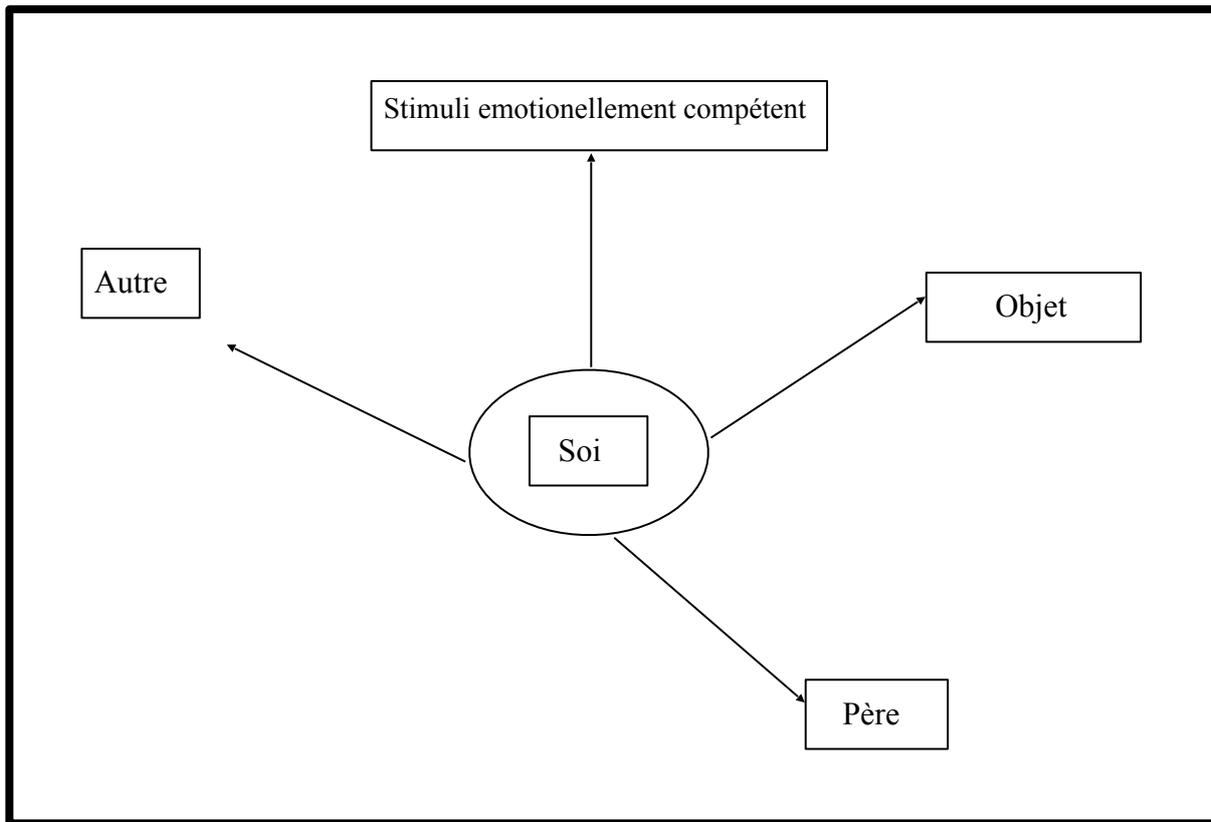


Figure 1 Diagramme de la vision unidirectionnelle de la théorie du développement.

Contrairement à cela, la théorie d'auto-relations souligne le "je" et "veux". Ainsi, l'objectif de l'entrain est le soi. Uniquement lorsque le soi se perçoit comme objet de contact, l'entrain peut être satisfait. Quand un état de besoin persiste, l'objectif d'entrain devient l'objet, et c'est pourquoi le soi n'est jamais satisfait¹. Le contact avec l'objet doit être incorporé dans l'expérience du soi de soi-même, sinon le développement et la satisfaction n'auront pas lieu. Pour utiliser la terminologie de Damasio, il doit y avoir "un expérimentateur de l'expérience" (dans Kandel, 2013, p. 464). La force créative du développement survient lorsque le soi fait l'expérience de soi-même par le contact avec les autres. Un modèle du soi vers l'autre est une expérience endo-psychique d'un événement inter-personnel. Un modèle du soi vers le soi est une expérience endo-psychique d'un événement intra-psychique. Ceci correspond avec les travaux Solms et Panksepp (2012) qui postulent des expériences intéroceptives et phénoménologiques qui émergent de manière endogène du tronc cervical.

¹ Pour une élaboration voir la section 6. avec le titre: *Le Soi crée l'Objet pas pour Satisfaire ces Besoins mais pour Satisfaire ces Désirs.*

La sur-accentuation des autres entraîne des problèmes connus de l'orientation vers l'autre, des problèmes d'estime de soi, la dépendance pathologique, le narcissisme et l'oralité. Cela affecte aussi le développement de l'autonomie et l'hétéronomie ainsi que l'attachement et le détachement. Dans *The Nature of the Self in Autonomy and Relatedness* le psychologue cognitif Ryan (1991) souligne que lorsque l'autre est sur-accentué, on peut être dans différentes relations avec l'objet: pour satisfaire ces propres besoins —l'autre comme objet, être-pour-l'autre—, le soi comme objet ou dans un amour conditionnel et de contingence. Avec la sur-accentuation de l'autre on risque l'introjection, la régulation externe et la prise de valeurs que l'on mal-interprète comme étant propres à soi "(...) renforcé par la culpabilité, l'anxiété et d'autres dynamiques d'estimes de soi"; l'hétéronomie à la place de l'autonomie (Ryan, 1991, p. 217).

La participation du sujet dans son propre processus de guérison est essentiel. Ryan argumente pour un "[N]oyau naissant du soi" (Ryan, 1998, p. 214). "L'agency n'est pas seulement un concept post-comportementalisme mais un aspect des expériences dès l'âge du nourrisson" (Ryan, 1998, p. 215). "L'agency est la manifestation psychique des qualités organisatrices de toutes les entités vivantes" (Ryan, 1998, p. 214). Cela laisse le nourrisson avec trois possibilités: abandonner la relation pour préserver le soi, s'emmêler pour ne pas perdre l'autre ou maintenir un lien parce que l'autonomie est respectée et le soi est accepté (Ryan, 1991, p. 224-225).

Un exemple touchant du soi comme entrain vient d'une patiente dont l'autonomie n'était pas respectée par son père. Néanmoins, elle avait réussi à garder un sens de soi-même en gardant contact avec lui. Elle avait 48 ans, une dépression, une agressivité passive, et une blessure narcissique qui l'avait laissé avec peu d'estime de soi, indifférenciée, avec des douleurs abdominales et des migraines. Elle avait organisé une exposition d'art dans un centre local et était fière d'elle lorsque l'exposition fut prolongée. Après cela elle craignait de rentrer à Noël et s'attendait à des migraines tout le week-end. Plus tard, elle fut surprise du petit nombre de migraines qu'elle eut et lorsqu'elle raconta à son père son succès il répondit "oh c'est normal". Elle dit " J'étais désolée pour lui, qu'il ne fut pas capable d'apprécier le succès de sa fille ". Ceci est un exemple de satisfaction du soi et pas de l'objet. Elle put rester en contact avec lui à un niveau adulte et avec soi. Un attachement du soi, et non pas de l'autre, entraîne un développement plus profond.

3. *Le Soi, pas l'Autre, est l'Agent Organisateur de ses Expériences*

Une caractéristique principale de l'ES est son sens de pouvoir/d'entremise “(...) une entité qui possède le pouvoir de provoquer un évènement et le pouvoir de l'empêcher. Une personne est un agent considéré comme étant en partie, ou entièrement, initiateur de ses propres actions“ (APA Dictionary of Psychology, 2007). Le travail de Stern (1998) est un bon exemple du décalage du paradigme du rôle de l'autre —comme organisateur des expériences pour le nourrisson— vers une compréhension croissante du "sens de soi du nourrisson comme l'agent primaire organisateur" (p. 26). C'est le soi en tant que sujet, le connaisseur, à l'opposé du soi comme objet, le soi connu (Davis, 2014). Le soi n'est pas compris par ces comportements observés mais par son processus vécu. “Le plus problématique pour les neuro-scientifiques est que toute théorie de la conscience doit en fin de compte faire référence à une expérience introspective, un sens de soi et de sentiment, un phénomène pas facilement accessible à une étude scientifique objective“ (Kandel, 2013, p. 463). Un soi en tant qu'agent téléorganique, capable de servir les besoins vitaux de l'organisme.

Dans des études mesurant les réponses pupillaires, Laeng, Sirois et Gredabäck (2012) suggèrent que les dilatations et contractions des pupilles représentent un accès à la pré-conscience. Les résultats de leurs travaux avec des nourrissons les mena à :

(...) commencer à poser des questions sur la conscience primaire dans l'ontologie, et ouvrira éventuellement une nouvelle frontière de recherches dans les sciences cognitives du développement et la psychologie comparative (Laeng et al., 2012, p. 25)

Ces résultats devraient aussi renouveler la discussion de la participation du soi dans son propre développement et sa guérison. Un patient parla de ce thème. Il avait commencé une thérapie car il prenait des médicaments contre l'anxiété. À tout juste 26 ans, il venait de déménager de chez sa mère, il n'avait pas de travail ou de vie sociale, et il restait chez soi avec des écouteurs raccrochés à un amplificateur pour jouer de la guitare. Il décrivait des peurs sociales, toujours en train d'observer les autres pour tout contrôler, et de fortes contractions dans ses extrémités. Il me dit quand nous avons commencé la thérapie il pensait que le travail corporel était comme de la "magie" et que j'étais une sorte de shaman. Mais maintenant “je participe plus dans la thérapie et c'est bien“. Quand je demanda en quoi c'était mieux, il m'annonça qu'il y avait un sens de sécurité et de satisfaction d'être impliqué avec soi-même. En touchant son abdomen, il parla de "s'enraciner".

Un processus d'auto-organisation fut formulé par Snygg (1941) et reflète le concept de la Gestalt de la figure/arrière-plan de la fin du 19ième siècle. “Le comportement est complètement déterminé par et pertinent au domaine phénoménologique de l'organisme qui se comporte“ (Snygg, 1941, p. 412). Cette vision phénoménologique est reformulée dans les termes biologiques de Maturana et Varela (1998): (J'ai, à mon tour, reformulé cette citation en termes psychothérapeutiques.)

Si une cellule [le soi] interagit avec une molécule [son environnement; c.a.d. l'objet] et l'incorpore [introjections, identifications, internalisations] dans ses processus, ce qui résulte de cette interaction n'est pas déterminé par les propriétés de la molécule [l'objet] mais par la manière dont cette molécule [l'objet] est “vue“ ou prise par la cellule [le soi] quand elle incorpore la molécule [l'objet] dans ses dynamiques auto-poétiques. Les changements qui résultent de cette interaction seront les changements causés par la propre structure et unité de la cellule [du soi] (1998, p. 51-52).

Le phénomène de communication ne dépend pas de ce qui a été communiqué, “(...) mais de ce qui atteint la personne qui reçoit.“ (Maturana & Varela, 1998, p. 52). La cellule ou le soi sont déterminés par l'expérience/ce qui a été ressenti. Tous les systèmes sont d'abord auto-référentiels (Jantsch, 1979).

Cette "individualité" auto-référentielle de l'expérience est éclairée par les problèmes dans les études scientifiques où il devient de plus en plus difficile de reproduire les tests des autres (Kiermer, 2014).

Les processus biologiques ne fonctionnent pas de manière linéaire, indépendants les uns des autres mais dans des réseaux interconnectés. [L]es souris reproduites avec une DNA identique se comportent de manières différentes. Deux cellules qui grandissent côte à côte dans une boîte pétri ne peuvent pas être considérées identiques. (p. 7)

Ceci est aussi vrai pour les sujets clonés.

La recherche sur la perception soutient la nature individuelle de l'expérience. Le neuro-biologiste Eric Kandel (2013) décrit la nature auto-référentielle de la perception; comment nous créons notre propre "réalité". Tout au long de sa discussion sur la perception visuelle, il souligne que “l'oeil n'est

pas une caméra“ (Kandel, 2013, p. 234) et que “(...) chaque image est subjective“ (Kandel, 2013, p. 200). Ceci est vrai pour tout type de perception et aussi pour les émotions. “Nous n'avons pas accès au monde physique (...) ceci est une illusion créée par notre cerveau“ (Kandel, 2013, p. 203). Gombrich et Kris reprirent l'utilisation Gestaltiste de ce phénomène et déclarèrent qu'il n'existe pas “d'oeil innocent“ (Kandel, 2013, p. 203). Toute la perception visuelle est basée sur des concepts qui classifient et interprètent l'information. “Les études biologiques confirment que la vision n'est pas une fenêtre qui s'ouvre sur le monde, mais réellement une création du cerveau“ (Kandel, 2013, p. 216). Même la couleur est construite par le cerveau, et ceci est peut-être la raison pour laquelle différentes personnes régissent différemment face à un tableau et régissent différemment à chaque fois (dans le cas d'un même observateur). Ceci est aussi valable pour la réponse à un même objet/ autre. De plus, puisque nous créons tous ces objets, ceci explique aussi pourquoi nous mal-interprétons le même objet perpétuellement, par exemple dans la projection ou le transfert.

Le fait que nous ne pouvons pas "voir" ce que l'on classifie à une signification pour le développement et la psychothérapie. Les thérapeutes connaissent cela sous la forme d'un détournement de compliments, affirmations positives, progrès dans la thérapie ou du “sceau sans fond“ du besoin oral. Quelque soit la quantité qu'ils "reçoivent", ils ne la "reçoivent" pas. On ne peut pas dire à quelqu'un quelque chose qu'il ne sait pas déjà ! C'est comment l'objet est "perçu", qui contribue au développement, et non pas les propriétés de l'objet. C'est le sujet qui décide ce qui va arriver à l'objet, et non pas les actions de l'objet. Pour illustrer ce point de vue voici un exemple. Kandel (2013) utilise l'illusion connue de la figure et son arrière plan étant, selon la perspective, un lapin ou un canard. Il fait deux commentaires. Premièrement, les données visuelles sur la page ne changent pas. Ce qui change est l'interprétation des données. Nous "décidons" de quoi il s'agit, et il n'y a *pas* d'ambiguïté. Ces décisions sont basées sur des "tests d'hypothèses" qui sont fondés dans nos motifs neuraux innés de reconnaissance et nos expériences passées. Le principe de la non-ambiguïté est sous-jacent à toutes nos perceptions externes. L'acte conscient de voir est essentiellement interprétatif. Au lieu de voir une image et de l'interpréter consciemment en tant que canard ou lapin, nous l'interprétons inconsciemment pendant que nous la regardons; “ainsi, l'interprétation est inhérente dans la perception visuelle-même“ (Kandel, 2013, p. 208).

Deuxièmement, nous voyons quelque chose qui n'est pas là (Kandel, 2013, p. 210). Il n'y a qu'une seule image en 2D sur la page. Ceci est le principe pour lequel j'ai argumenté plus tôt; tous les sois sont auto-référentiels (Davis, 2014). Significations, valeurs, convictions, pensées et décisions sont basées sur la qualité auto-référentielle de tester l'expérience, de formuler des

hypothèses par notre sens inné de soi et par nos expériences actuelles et passées. L'oeil n'est non seulement pas analogue à une caméra ou un ordinateur, qui enregistre chaque pixel pour créer une image; l'oeil choisit et rejète des informations, ce que ni un ordinateur ou une caméra est capable de faire. L'oeil est sélectif. C'est un agent auto-référentiel qui organise sa perception "Notre perception du monde est une fantaisie qui coïncide avec la réalité" (Kandel, 2013, p. 261). En tant que thérapeute nous savons que "coïncider" peut être précaire. Les perceptions involontaires "(...) ont des structures répétitives fixées et assurent ainsi la continuité de l'expérience du soi et par cela déterminent une perception limitée de la réalité actuelle" (Gottwald, 2014, p. 68).

Kandel (2013) déclare aussi que chaque perception consciente arrive la moitié d'une seconde après la fin du traitement visuel. Parce que l'information sensorielle doit d'abord être soumise à un traitement préliminaire (ce que j'appelle auto-référentiel et auto-organisant) tous les événements qui émergent de notre conscience doivent avoir commencés dans notre inconscient (Kandel, 2013, p. 466). Il y a un décalage entre l'apparition du "lancement pré-moteur" et la décision de se déplacer. Interprété habituellement comme si nous n'avions pas le choix, Solms and Panksepp (2012) déclarent que cela démontre que les mouvements du soi abstraits, symbolisés et basés sur le cortex arrivent plus tard que "le noyau de conscience" du tronc cervical qui initie le mouvement. En effet, "(...) les pensées inconscientes sont supérieures en relation aux décisions qui ont recours à la comparaison d'un grand nombre d'alternatives" (Kandel, 2013, p. 468). Le traitement inconscient est sous-jacent à tous les aspects de nos vies conscientes, toutes les perceptions sensorielles incluses. Toute expérience est auto-organisée et filtrée par notre expérience inconsciente avant que notre expérience *consciente* est décidée.

Le traitement inconscient est soutenu et élaboré par des études récentes sur le niveau végétatif de la dilatation et la constriction de la pupille. "Les chercheurs ont clairement établi que le changement de taille de la pupille n'est non seulement dû aux changements lumineux de l'environnement mais aussi à des stimuli signifiants non-visuels tels que les émotions ou pensées." (Laeng et al., 2012, p. 18).

Que les nourrissons comprennent et organisent leurs expériences de manière inconsciente est révélé dans des études récentes dans lesquelles ils sont exposés à des stimuli visuels étranges et leurs réponses sont documentés par la dilation ou constriction de la pupille. Quand des nourrissons âgés de 8 mois voient un film d'un train qui pénètre et sort d'un même tunnel en même temps ils

étaient surpris. De la même manière, des nourrissons âgés de 6-8mois qui regardent une “situation d'alimentation inacceptable“ sont capable de la reconnaître (Laeng et al., 2012, p. 24-25). C'est pour cela que ces auteurs suggèrent qu'il serait temps de réévaluer les capacités cognitives des nourrissons.

4. *La Relation au Soi est la Relation Première*

Par les recherches récentes sur les nourrissons (Beebe, dans Mitchell, 2000; Kandel, 2014; Kouider, 2013; deCasper et Fifer, dans Mitchell, 2000; Heppner, 2002; Laeng et al., 2012; Stern, 1998) il devînt clair que les premiers neuf mois in utero sont une période d'expériences formatives qui inclut de l'activité cognitive. Après la naissance, l'hémisphère "logique" gauche du cerveau n'est "en ligne" que 18 mois plus tard, et ne domine pas avant la 5ième année de vie. Ainsi, le nourrisson apprend l'auto-régulation pendant 27 mois par un apprentissage non-linéaire, associatif, basé uniquement sur le fonctionnement de l'hémisphère droite du cerveau avec un soi "implicite" qui est basé sur le corps, non-verbal et émotionnel (Schore, 1999). Pagis (2009) a argumenté pour une "conscience du soi somatique" avant et sous-jacente au langage qui n'est pas "dépendante directement de l'interaction sociale" (p. 277). On devient objet de sa propre subjectivité. Pour Solms et Panksepp, le tronc cervical intéroceptif génère des "états" internes au lieu d'"objets". Le corps interne n'est pas un objet de perception. Plutôt, il y a un état arrière-plan "d'être". “C'est le *sujet* de sa perception“ (Solms & Panksepp, 2012, p. 10).

Dans la théorie classique de la phase narcissique le nourrisson est indifférencié de son environnement et ainsi toutes les expériences lui sont propres. En d'autres termes, le nourrisson a déjà développé une subjectivité. Si le soi narcissique est "menacé" par la réalité externe, comme Kohut (2001) le suggère, alors il doit y avoir suffisamment de cohérence, suffisamment de sens de soi-même et de son existence pour *se sentir* menacé et agir contre la menace. De la même manière qu'il n'existe pas "d'oeil innocent", il n'y a pas de tabula rasa ou de soi fragmenté. Il y a uniquement un soi sous-développé avec un énorme potentiel. Ceci est la relation primaire où le soi est modèle pour toutes autres relations. Je pense que c'est un exemple de "l'engramme" de Totton, un terme neurologique qui veut dire "quelque chose inscrit à l'intérieur" (Totton, 2014, p. 5).

5. *Le Soi crée l'Objet*

Je soutiens la position suivante: il existe un sens de subjectivité précoce, cohérent, auto-régulateur qui répond aux relations interpersonnelles initiales; et, comme nous l'avons vu du point de vue de la perception, le soi ne choisit non seulement l'objet, mais en plus il le crée.

La psychanalyse a suggéré que ce sont les fantaisies de l'objet du nourrisson, et non pas les actions de l'objet, qui sont essentielles dans le choix de l'objet. L'objet ne fait rien en particulier et le sujet se déplacera spontanément vers lui. Damasio (2000) décrit cela comme "un stimuli émotionnellement satisfaisant". Jacobson parle d'un "affectif correspondant" où il n'a pas de "bonne" mère mais une mère qui "est agréable" pour l'enfant (Jacobson, 1996). En effet, l'oeuf fertilisé ne s'attache pas que à l'utérus: il passe du temps à se déplacer le long du mur utérin et choisit la place la plus appropriée pour s'y attacher.

Un thème dans la création de l'objet est "l'investissement"; donner de la signification à un objet: une qualité particulière, une charge d'énergie, désir ou besoin. La plupart des théoriciens argumente que ce n'est pas l'objet en tant qu'objet qui est important mais l'investissement fait dans l'objet par le soi subjectif. Mitchell (2000) commente, utilisant le langage de la recherche sur les nourrissons, que la mère et le bébé se co-crées, et fait référence à des écrits de Loewald. Prenant une position opposée à celle de Winnicott, Loewald suggère que les objets: "(...) n'existent pas de manière indépendante du sujet. Les objets sont créés en étant investis avec de la signification (...) hors de la densité première ou le processus primaire" (dans Mitchell, 2000, p. 38). Kohut (2001), prend une position similaire: "Le narcissisme n'est pas défini par l'objectif de l'investissement, mais par la qualité de l'investissement" (Kohut, 2001, p. 26). Et, selon Ryan (1991) "La recherche montre que c'est la qualité qui détermine la signification fonctionnelle plutôt qu'un évènement ou un objet en particulier" (Ryan, 1991, p. 220). La même chose est vraie dans une approche phénoménologique. Comme nous l'avons vu du point de vue perceptif, de toutes les informations entrantes, c'est le sujet qui choisit sur quoi il se concentre. Le résultat est: "(...) le focus du domaine de celui qui se comporte est directement puissant dans la détermination du comportement" (Syngg, 1941, p. 414).

L'investissement se déplace de manière endo-psychique vers l'extérieur en créant un objet et puis une relation. C'est pour cela qu'il est difficile d'être du même avis que Fairbain (1941) qui prétend que l'objectif d'entrain est l'objet. Pourquoi est-ce que le soi se mettrait-il tant en difficulté pour ne rien recevoir ? Selon Solms et Panksepp (2012) le corps interne fonctionne de manière automatique,

et excite en plus le corps externe pour servir ces besoins vitaux. En effet, Ryan (2003) argumente qu'une sur-accentuation de l'autre provoque une vulnérabilité psychologique, un état de dysfonctionnement au lieu d'une auto-organisation naturelle.

Il n'y a pas d'objet objectif. Le *Campbell Psychiatric Dictionary* (2004) décrit l'introjection comme: "L'incorporation d'une image d'un objet dans le système du Moi de la manière dont *il conçoit l'objet*" [accentuation ajoutée] (p. 348). Un exemple d'un objet créé par le soi est l'idéalisation. Je voyais une patiente avec deux tendances schizoïdes. D'âge moyen, ayant du succès dans son travail, elle était incapable d'avoir des relations à long termes, et vint me voir dans un état de crise relationnelle. Alors qu'elle avait des amitiés, elle dédiait sa vie principalement à son travail. À chaque fois qu'elle parlait de sa famille ce fut avec des termes éclatants. Pourtant, elle annonça "c'est étrange, à chaque fois que je rends visite à ma famille, je dois partir au bout de 3 jours". Au fil du temps, il devint clair qu'il y avait de sérieux problèmes dans la famille: un père distant et dominant, des addictions à la drogue, de l'alcoolisme, etc. Lorsqu'elle devint plus sûre d'elle, elle reconnut qu'elle avait "créé" une réalité pour correspondre à ses besoins. Elle avait "créé" une famille merveilleuse qui l'aime et la soutient car elle n'avait pas d'alternatives. Pour utiliser la terminologie de Jantsch (1979), elle s'était engagée dans une "structuralisation optimale temporelle".

Le psychanalyste Andre Green (1999) critiqua les théoriciens des relations-objet comme étant trop concentrés sur l'objet et "la fonction objectalisante de l'entrain de vie". Ils sur-accentuent le rôle de l'objet, et n'apprécient pas les efforts endo-psychiques et les investissements du soi dans la création d'objets et de relations pour *se satisfaire*. Pour Green, (1999) l'objet ne crée pas l'entrain, mais *révèle* la direction de l'entrain vers l'objet; un stimulus émotionnellement satisfaisant. L'objet est la condition nécessaire pour l'activation de l'entrain, mais l'entrain existe déjà (Green, 1999, p. 85).

Le commentaire de Green (1999) sur l'investissement est intéressant dans le thème de la création de l'objet. L'entrain n'est pas seulement:

(...) destiné à former une relation avec l'objet mais est aussi capable de transformer des structures en objet, même si l'objet n'est plus directement impliqué. Pour le dire autrement, la fonction objectalisante n'est pas limitée aux transformations d'objets mais peut promouvoir le grade de l'objet qui n'a aucune des qualités, caractéristiques et attributs de l'objet, où une seule

caractéristique est maintenue dans le travail psychique réalisé, c.a.d l'investissement. (p.85)

Il suggère même que le soi crée des objets dans leurs absences. Un exemple de ceci est décrit dans un mémoire de J. R. Moehringer (2005). Ces parents étaient séparés et il voyait son père que rarement. Mais parce que son père avait une émission radio, il avait l'habitude, pendant les soirs d'été, de s'asseoir sur la terrasse de ses grand-parents et écouter la voix de son père. Il créa toute une image de son père qui fut fortement remise en cause lorsque le père se présenta enfin. Nous "voyons" quelque chose qui n'est pas là.

Pour rendre tout cela plus difficile, il a été suggéré que nous n'avons jamais prouvé que les humains font des représentations mentales (Anderson, 2003). Kandel (2013) dénonce ceci lorsqu'il fait référence au psychologue cognitif Richard Gregory:

Le cerveau visuel est-il un livre à images? Quand nous voyons un arbre, y-a-t-il une image d'un arbre dans notre cerveau ? (...) la réponse est claire: non! Au lieu d'avoir une image, le cerveau a une hypothèse qui concerne l'arbre (...) qui reflète comme une expérience consciente de vision. (p. 232) (...) nous ne comprenons pas les mécanismes neuronaux détaillés de cette représentation symbolique (Kandel, 2013, p. 233).

Pour Green (1999) lorsque l'on teste une hypothèse, le sujet investit dans l'objet hypothétique créé par le soi, ce qui promu "(...) le grade de l'objet qui n'a aucune des qualités, caractéristiques et attributs de l'objet" (Green, 1999, p. 85). Par exemple, ma patiente avait une hypothèse sur sa famille jusqu'au moment où il fut possible de "re-crée" une famille plus orientée vers la réalité. Les données extérieures restent les mêmes. Sa famille n'avait pas changé; elle réorganisa ces données et puis sa manière d'éprouver/de percevoir sa famille changea.

En outre, additionnellement au travail de Kandel, ceci est soutenu par la recherche en pupillométrie "Pendant les changements perceptifs, rien dans l'environnement ne change, ainsi tous les changements dans la perception doivent être attribués aux changements internes de l'état du cerveau qui résultent dans une interprétation différente du même monde" (Laeng, Sirois & Gredebäck, 2012, p. 22).

Mitchell (2000) se demande pourquoi les relations-objets sont si persistantes et résistantes au changement si l'on considère à quel point on peut en souffrir. Loewald (dans Mitchell, 2000, p. 44) y répond. Au niveau conscient, adulte, il y a des limites entre le soi et les autres. Mais au niveau du processus primaire, je *suis* mes objets. Ils ne peuvent pas être expulsés mais peuvent être transformés; c.a.d. "re-hypothésé". Les objets ne changent pas, mais l'expérience du soi de ces objets change. Le soi crée des objets et c'est pour cela qu'il est capable de les re-créeer si les circonstances changent; c'est la structuralisation temporelle optimale.

Voici un exemple: je voyais un patient avec qui je n'avais jamais discuté la relation à son père. Et pourtant, après quelques séances, alors qu'il était en train de lire, il pensa à son père de manière spontanée et se mit à pleurer de manière intense. Il m'expliqua qu'il avait pleuré car il s'était rendu compte que son père l'aimait. Il avait réalisé que son père était un homme en difficultés et que les choses négatives que son père avait faites n'étaient pas contre lui. Il comprit que son père avait fait des choses stupides, et que lui, en tant que petit garçon, en avait souffert. Mais il devint clair que son père l'aimait et toute sa colère contre son père disparut. Il était capable d'aimer son père. L'objectif d'entrain n'était pas le père mais son *amour* du père. De plus, il redéfinit son sens de soi et devint un garçon "aimable". Comment est-ce qu'une telle transformation put-elle se passer? C'est en re-hypothésant le même objet d'une manière différente que son expérience de l'objet changea. D'abord c'était un canard, puis un lapin. D'abord il n'était pas aimable, puis il devint aimable. Les données extérieures ne changent pas. Comme un patient le dit "Maintenant que ma tristesse est claire, je ne dois plus en pleurer."

En même temps, le rôle de l'autre est essentiel pour le développement. Selon Green (1999) "l'autre révèle l'entrain". Ryan (1998) prend la même position: le vrai soi ne peut émerger que dans la relation. L'individualisation se produit *avec* l'autre et pas *par* l'autre. Dans ce modèle que je présente ici, le rôle de l'objet n'est pas nié, il est simplement re-définit.

6. *Le Soi crée l'Objet, pas pour Satisfaire ces Besoins mais pour Satisfaire ces Désirs.*

Il est habituel de parler de "besoins". La hiérarchie des besoins de Maslow (1968) est un modèle du développement et de la nature humaine. Du point de vue de la perspective générale, les besoins psychiques et physiques du nourrisson sont ce qui initie l'interaction entre la mère et l'enfant, et ils doivent être suffisamment satisfaits pour assurer un développement sain.

Différencier entre désir et besoin change le paysage théorique. Un besoin émerge lorsqu'un désir n'est pas satisfait. Le besoin est un état de difficulté, un sentiment de carence avec un but impliqué —habituellement à distance. Le désir suggère une mutualité, un dialogue "donner et prendre", en plaçant une demande pour répondre à celui à qui le désir a été exprimé. La qualité de la demande est imperméable, on doit y répondre (Crabb, 1917). *Le besoin est un désir frustré*. Le désir d'être en contact est un état différent que le besoin d'être en contact; avec une origine et un aboutissement différent.

Quand un enfant se sent seul, il "désire" un contact, c'est un entrain positif. Quand il est solitaire, il a besoin de contact. D'un point de vue humaniste, on doit être en contact pour être entièrement humain. Dans un état de désir —pour utiliser les termes Reichien ou de la théorie de l'entrain— il n'y a pas de tension qui doit être relâchée. La "tension" qui existe dans le désir est une effervescence qui mobilise des forces vers l'objet et se trouve dans les niveaux de tolérance de l'organisme. C'est agréable. Si le désir n'est pas satisfait, alors il se transforme et devient un besoin, c.a.d un état de manque. Les qualités insistantes, stridentes et tenaces de l'état de besoin sont des symptômes du désir non-satisfait. Un état de besoin est une symptomatique de manque. Quand un désir est satisfait, le développement continue pendant que le désir évolue et se transforme dans les prochaines phases de développement. Un désir non-satisfait devient un besoin, qui, à son tour, est habituellement non-satisfait non plus, résultant dans un arrêt du développement avec en conséquent de la frustration, de la colère et de la solitude: c'est l'orientation pathologique.

De plus, notez que satisfaire des besoins ne crée que la *possibilité* de satisfaire les désirs, et aborde le thème de l'immuabilité. J'ai argumenté pour le modèle humaniste qui soutient l'existence d'une "poussée" inexorable vers le développement, la différenciation, la croissance et la satisfaction (Davis, 2014). De la même manière que les concepts énergétiques de Reich (1950) le formulent, on peut tenter de s'immiscer dans le développement, mais il est impossible de l'empêcher d'essayer d'avancer vers l'accomplissement et la satisfaction. Par exemple, la sublimation, le transfert et l'identification projective ont tous la même racine. Kohut (2001) nomme cela le "courant narcissique". Selon Kohut, ce courant reste inchangé tout au long de la vie, et est la base de la créativité, l'amour et des relations futures. Même lorsque satisfait, cette poussée innée et immuable vers le développement et la satisfaction continuera à se transformer spontanément dans la prochaine phase du développement. Il est intégré dans la santé et le dysfonctionnement. Le patient cité antérieurement en est un exemple. Malgré son passé, il continua à désirer un père aimé et aimant, et

une fois atteint, il pu aller au-delà de son amertume et entrer dans une relation adulte avec son père et quitter la relation mauvais père - enfant aigri.

L'immuabilité est montrée dans un film fascinant des années 70, *Three approaches to Psychotherapy*. La même femme, Gloria, est une patiente dans trois thérapies différentes avec Fritz Perls, Carl Rogers et Albert Ellis. Au milieu de la séance avec Rogers, il semble y avoir un transfert classique, elle dit "J'aurais aimé avoir un père comme vous". Rogers rétorque en commentant qu'elle serait certainement une fille agréable mais souligne que le thème était la relation avec son vrai père (Shlein, 1984). Mis à part le fait que Rogers fait revenir de manière très douce l'attention vers la patiente, il est aussi intéressant de noter que la patiente n'a pas dit "J'aurais aimé que vous soyez mon père". De la même manière que le patient de Fairbain (1941) n'a pas dit qu'il aurait voulu que Fairbain soit son père. Gloria cherchait seulement à être "paternisée". Par l'interaction avec Rogers, le besoin de Gloria d'être "paternisé" fut reconnu et accepté par sa présence bienveillante. Elle se sentit vue et respectée. Elle fut ensuite capable de se concentrer sur son désir d'un père et ne continua pas à se distraire en mettant en scène son manque. Ce n'est que lorsque la figure du père changera d'un objet d'amour (état de besoin) vers un sujet aimé (état de désir) qu'elle sera satisfaite.

En discutant le transfert, Shlein (1984) fait référence à ce que j'appèle le désir immuable de contact.

L'une des erreurs de la théorie du transfert est la supposition illogique que n'importe quelle réponse qui reproduit une réponse similaire précédente la copie obligatoirement. Des réponses similaires ne sont pas toujours des répétitions. Elle ressemblent à des répétitions parce que dans notre effort de comprendre rapidement, nous cherchons des motifs, et essayons de généraliser. La respiration est un motif général de respiration, mais ma dernière inspiration n'a pas été prise à cause de celle d'avant: plutôt, elle fut prise pour la même raison que celle d'avant, et la toute première inspiration. C'est n'est pas l'habitude. C'est le fonctionnement normal, répété mais pas une répétition. (p. 21)

Shore (1999) de la même manière que Kohut (2001) souligne cette recherche continue. „Intégré dans la communication souvent véhémement du patient dans l'état de dérégulation [besoin], il existe un appel précis, presque inaudible, à une régulation interactive [désir]. C'est un phénomène

perpétuel“ (Schoore, 1999, p. 14). Guntrip (1975) fait référence à la nature duale de toutes relations; la recherche d'un "bon objet" dans le transfert. Cachée derrière le refus et la projection, la tristesse et la déception de l'état de manque, se trouve toujours la "fonction normale" du désir original immuable.

Reich (1976) souligna que l'analyse ne peut pas progresser sans atteindre un niveau de "transfert sincère" avec le patient; "(...) les scintillements d'un amour sincère et rudimentaire“ (p. 143). Le désir original pour l'objet est toujours intact, mais il est obscurci par le faux transfert positif. Le vrai transfert est un désir fondée dans l'ES. Le faux transfert positif est le besoin et le manque, fondé dans le dysfonctionnement et la recherche dans l'objet.

Schlein (1984) argumente que l'amour original pour un parent n'est pas transféré parce qu'il n'y a pas d'instance plus précoce. Cet amour émerge parce que les "conditions" sont bonnes; c.a.d qu'un stimulus émotionnellement satisfaisant est présent. Si ces conditions sont répétées, la même réponse sera produite, mais elle n'est pas *répétée*. Chaque instance est nouvelle; elle se répète mais sans être une répétition.

... considérons que chaque deuxième instance aurait put être la première. La chaleur est agréable au corps, pas seulement parce qu'elle était agréable lorsqu'on était enfant, mais parce que c'est toujours agréable. C'est "raccordé" comme une exigence innée physiologique. Lorsque l'on goûte un citron à 30 ans, est-ce que c'est acide parce que cela avait ce goût lorsque l'on avait 3 ans ? Quelque soit l'âge, c'est toujours acide la première fois. Cette logique est fonctionnelle. (Shlein, 1984, p. 14)

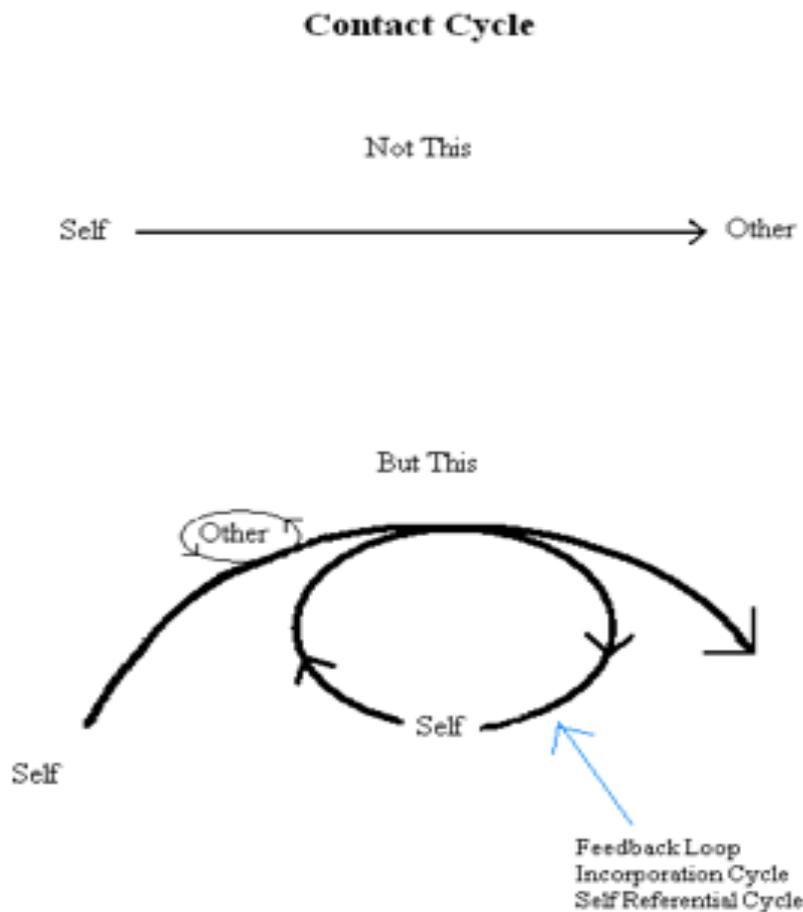
Je défends la position que le désir est raccordé à l'ES.

Similaire à Kohut (2001) et Shore (1999), Green (1999) souligne qu'il peut y avoir plus d'un objet (p. 9). La recherche perpétuelle d'un objet indique un état de besoin. Ce n'est pas pour satisfaire le besoin ou l'objet mais pour compléter les espaces, c.a.d. ce qui ne s'est pas passé. À cause de l'immuabilité, un état de besoin cherchera inévitablement à se détacher de l'objet, re-organiser et chercher un objet plus satisfaisant.

7. L'objet ne Satisfait pas

L'objet ne satisfait pas le désir. Un objet peut uniquement satisfaire des besoins. Les besoins sont orientés vers les objets et dépendants de l'objet en soi. La psychanalyste Hanna Segal (dans Buckley, 1986) reflète le modèle de communication de Maturana et Varela (1998). Elle souligne que l'objet ne peut être correctement évalué qu'en relation à ce qu'il signifie en termes des instincts et fantaisies du nourrisson. C'est ce qui est "investi" par le soi qui détermine le résultat.

Le nourrisson ne cherche pas un objet en soi. Il cherche son expérience de soi dans la relation à l'objet; l'expérience de l'expérimentateur. En termes énergétiques, la gratification est la l'accomplissement de l'instroke de la pulsation, c.a.d. le retour au soi. Cela résulte dans l'incorporation du contenu relationnel; c'est ce qui a été reçu, et non pas ce qui a été transmis, qui détermine l'expérience du nourrisson. "On ne vit pas de ce qu'il mange, mais de ce qu'il digère" (Pollan, 2014). Le diagramme ci-dessous représente le mouvement vers l'extérieur vers l'autre, puis le retour vers le soi pour métaboliser le contenu relationnel. C'est à ce moment que l'expérience a lieu.



1

Figure 2. Diagramme du cycle de contact.

Le patient avec le père perturbé re-crée un objet primaire avec exactement les mêmes données: son passé. Son désir immuable d'être "paternisé" fut satisfait. Son expérience du père est ce qui est important dans la première et la deuxième cas et non pas ce que *le père a fait (ou pas fait)*. La perception est basée sur "l'oeil de l'observateur" et non pas sur une réalité externe absolue. C'est pour cela que nous sommes non seulement capables de re-percevoir l'objet comme un besoin basé sur la répétition, mais pouvons recréer l'objet pour être satisfait. Il n'y a pas d'objet objectif, pas "d'oeil innocent".

La position de Piaget est que la motivation intrinsèque est uniquement pour soi-même. "Le plaisir de la maîtrise, de la réalisation, de faire l'expérience des actions uniquement pour son propre bien est, comme le nomme Piaget, un fait basique dans la vie psychique" (Ryan, 1991, p. 209). Il y a une orientation du soi dans la satisfaction de "maîtriser" une tâche. Vilayanur Ramachandran (dans

Kandel, 2013) écrit que le raccordement dans notre cerveau assure que chaque acte de recherche d'une solution est agréable. C'est pour cela que Green (1999) fit référence au "processus d'objectalisation" comme satisfaisant. Si l'objet satisfait, comment se fait-il alors que même si l'objet veut satisfaire, il n'est pas capable de le faire? N'importe quel parent connaît ce sentiment. N'importe quel amant quitté connaît cette expérience.

8. *Dans le Développement et la Thérapie, le Détachement est aussi Important que l'Attachement.*

La théorie de l'attachement fut une avancée importante, mais plus d'attention est nécessaire pour définir le rôle du *détachement* dans le développement: ce que c'est, comment cela fonctionne et pourquoi le détachement est nécessaire —en tant qu'avers de la pulsation de tous processus d'attachement important.

Les théories du développement décrivent une série de phases que l'enfant passe par: d'une dyade fusionnelle mère/enfant, vers la séparation et puis l'autonomie. Mais comment est-ce qu'un enfant évolue-t-il dans la prochaine phase si il est attaché à la phase actuelle? Comment peut-il redéfinir le rôle de la mère si il éprouve/fait l'expérience de la "même mère"? Il doit renoncer à quelque chose pour obtenir quelque chose de nouveau, sinon la fixation surviendra. Tout reste identique; elle est toujours ma "maman". Dans un développement sain, les données —la mère— sont transformées dans une autre représentation. Mais pour que cela se produise, nous devons renoncer à la représentation antérieure et avoir confiance en ce qui nous attend. Qu'est ce que ce processus de relâcher/renoncer pour pouvoir évoluer ? Comment se produit-il et comment ne se produit-il pas ?

Ryan (1991) adresse le paradoxe de la séparation en étant en relation. L'autonomie dépend de liens familiaux très forts: un soi autonome, fondé dans la relation, "(...) un environnement interpersonnel facilitant. Les preuves cliniques suggèrent qu'un détachement extrême entraîne la pathologie du soi" (Ryan, 1991, p. 223) ce qui par la suite entraîne moins d'individualité, moins d'auto-cohésion, et une diminution des sentiments de sécurité, de confiance et d'estime de soi.

Un sentiment de sécurité, un ancrage, doit avoir lieu dans les relations primaires pour pouvoir accepter le risque de lâcher prise pour que la prochaine phase développement puisse avoir lieu. "L'autonomie n'entraîne pas le sectionnement de liens émotionnels. Un attachement émotionnel continue durant l'adolescence facilite l'individualisation" (Ryan, 1991, p. 222). Une source majeure de cet ancrage sont les liens familiaux, mais j'argumente aussi qu'un sentiment de sécurité dans un

état bien développé de l'ES est nécessaire. La sécurité est présente parce que les désirs antérieurs ont été satisfaits par les liens familiaux. Une patiente déclara "Maintenant je sais que ma mère m'aime et je comprends que c'est cela qui m'a donné une sensation de sécurité dans ma vie." Je demanda "Est-ce-que votre mère vous "donna" la sécurité ou étiez-vous capable de la développer vous même ?". Elle répondit "Je la développai moi-même".

Les changements dans le développement ou la thérapie ne sont pas atteints par "étapes" ou phases. Ils surviennent, comme Freud le postula, par "*Schübe*"; des mouvements rythmiques, pulsatifs vers l'avant et l'arrière. Un enfant ne devient pas autonome tout d'un coup et quitte la maison, ou perçoit sa mère comme une femme adulte avec une vie séparée. Il passe par des mouvements pulsatifs, allant vers et s'éloignant de sa mère, en prenant des voltes de plus en plus amples et profondes; il avance et recule avec l'accent de la pulsation vers le développement et avec un retour à la relation pour se recharger, comme le dirait Winnicott (dans Buckley, 1986), ou pour refaire le plein, comme le disait Mahler (1972). C'est un mouvement pendulaire utilisant son propre dynamisme pour se "jeter" dans le prochain thème de développement. Le diagramme ci-dessous montre le mouvement rythmique et pulsatif lorsque l'enfant s'éloigne de la mère (se détache) par et dans des mouvements explorateurs/révolutionnaires et retourne (se re-attache). Si tout se passe bien, chaque mouvement de retour vers la mère pour se recharger diminuera progressivement et, en même temps, soutiendra le prochain mouvement explorateur vers l'extérieur. Si tout se passe bien, chaque expérience de la mère dans les mouvements de retours sera légèrement différente de l'expérience antérieure.

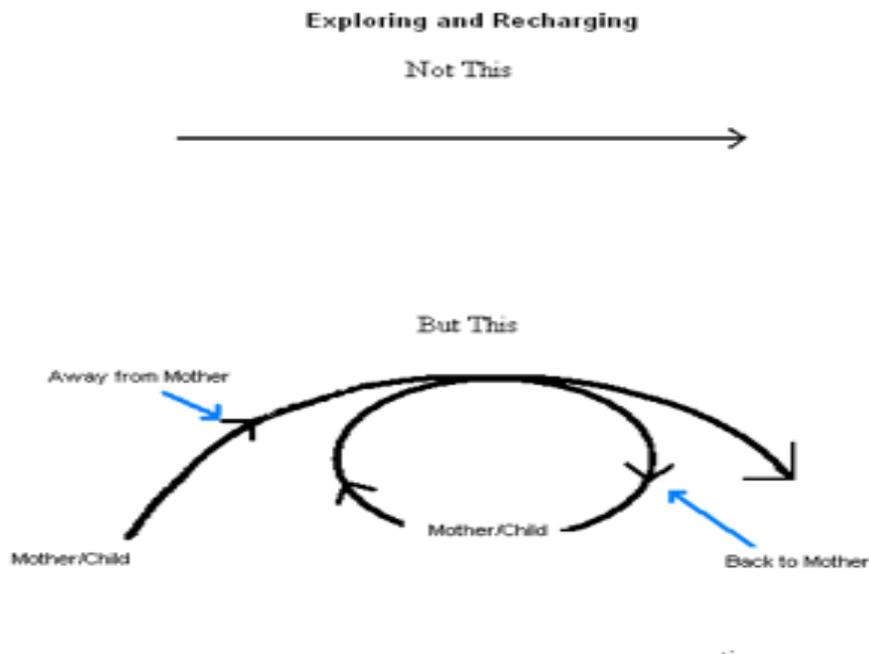


Figure 3. Diagramme de l'Exploration et du Rechargement.

La dynamique d'exploration/rechargement est aussi représentée dans un schéma d'attachement/détachement/re-attachement. “La cathexis de l'objet n'est pas l'investissement d'un objet avec une charge, mais un acte mental organisant [q]ui structure les données disponibles comme objet. Une telle cathexis crée —re-crée et organise— l'objet qua objet. C'est une cathexis objetifiante“ (Mitchell, 2000, p. 38). Le processus de re-création ne peut prendre place que par le biais du détachement, afin que le re-attachement soit possible avec un objet "re-crée", perçu de manière nouvelle. Dé-objectifier, détacher, est une fonction du processus de l'instroke où une personne retourne vers un sens de soi plus profond et re-crée son expérience du même objet externe. “(...) [T]ous les évènements qui émergent dans notre conscience doivent avoir commencés dans notre inconscient“ (Kandel, 2013, p. 466). Les processus inconscients sont sous-jacents à toutes perceptions, et toutes expériences sont filtrées par notre histoire/structure/engrammes personnels.

La fonction de l'instroke, c.a.d. le traitement inconscient de détacher et re-crée la réalité, est la créativité. Selon Kandel (2013), l'inconscient est capable de traiter plusieurs objets simultanément de façon ordonnée, alors que notre attention consciente ne peut se concentrer que sur un nombre limité d'informations afin d'éviter l'ambiguïté (Kandel, 2013, p. 467). Selon Raichle (2010), le

réseau du mode par défaut du cerveau est un "centre organisateur" lorsqu'il est "au repos" et cette fonction du cerveau est toujours "en ligne":

Alors que les processus de pensées conscientes intègrent les informations rapidement pour former un bilan quelques fois contradictoire, les processus de pensées inconscientes intègrent les informations plus lentement pour former un *sentiment* plus clair et sans doute *moins conflictuel*. [accentuation ajoutée] (Kandel, 2013, p. 469)

Solms et Panksepp (2012) réclament un début par "socle" du cerveau; du tronc cervical vers le cortex. On retrouve le même mouvement, du bas vers le haut, dans la robotique et la conception d'ordinateurs (Anderson, 2003).

Kandel (2013) décrit une étude dans laquelle les sujets, divisés en trois groupes, furent présentés à des exercices mentaux. Le premier groupe devait répondre à l'exercice immédiatement, le deuxième avait un peu de temps pour y réfléchir, et le troisième group fut immédiatement distrait par un autre exercice. Le groupe qui fut distrait montra les meilleures performances systématiquement ! (Kandel, 2013, p. 468)

Kandel (2013) permet de cerner l'instroke/détachement plus clairement. Les solutions créatives nécessitent que les régions d'associations du cerveau intègrent les informations inconsciemment d'une manière qui n'est pas possible au niveau conscient. "Une fois concentré, le cerveau doit "se détendre" pour chercher d'autres voies potentielles pour arriver à une solution" (Kandel, 2013, p. 483). C'est pour cela que dans l'étude mentionné plus tôt les sujets distraits furent capables de trouver des solutions créatives: le cerveau eut droit à une période temps dans laquelle il traita les informations inconsciemment, et put ainsi traiter plus d'informations qu'au niveau conscient. La conscience doit créer un lapin ou un canard. L'inconscient tolère l'ambiguïté et les paradoxes plus longtemps, et a ainsi accès à plus d'informations.

Raichle (2010) démontra que ce qui fut considéré comme un bruit de fond dans le cerveau est en fait le réseau du "mode par défaut": "un réseau de régions cervicales qui sont actives quand un individu n'est pas concentré sur le monde extérieur, et le cerveau est en repos éveillé," avec l'inconscient qui "s'organise pour des évènements futurs" (Raichle, 2010, p. 28). Ceci correspond à la relaxation cervicale de Kandel et ce que j'appelle le processus de l'instroke. les observations de

Raichle, de motifs systématiques de l'activité continue du cerveau lorsque le sujet est en état de repos, transformèrent la manière dont le cerveau humain est étudié dans le domaine de la santé et de la maladie.

Le réseau du mode par défaut (...) est un système cervical spécifique et définit anatomiquement [. Il est] actif lorsque les individus sont engagés dans des tâches internes incluant la mémoire autobiographique, visionner le futur, et *concevoir les perspectives de l'autre*. [accentuation ajoutée] (Buckner, Andrews-Hanna, & Schacter, 2008, p. 1)

Le travail de Raichle (2010) modèle le processus de l'instroke comme un processus de détachement en thérapie; le cerveau "se détend" pour re-faire l'expérience/re-percevoir et créer ou re-crée une expérience/un objet. Au point le plus profond, un patient entre dans l'*état* d'ES, qui rappellent les états d'être de Maslow (1968) et "l'état d'être à l'arrière-plan" du "noyau de conscience" du tronc cervical de Solms et Panksepp. Le monde extérieur, le thérapeute compris, n'est pas important à ce moment là. C'est alors que le patient est capable de re-organiser des informations/données pré-existantes et trouver des nouvelles perceptions/expériences du même évènement passé. Un bon exemple est celui du patient qui changea sa perception de son père. Continuer à détester et être en colère avec son père était une fixation sur l'une des *facettes* du père qui *définit l'objet entier* et ainsi leur relation. Par le processus de l'instroke, le détachement fut possible, une distance tout en restant en contact fut atteinte, et lorsqu'il se re-dirigea vers son père il "il vit ce qu'il n'avait pas vu"; il vit d'autres facettes qui redéfinirent son passé ainsi que sa relation actuelle à son père *et à soi-même*.

L'aptitude de s'appuyer sur les capacités inconscientes et innées se retrouve aussi dans le "syndrome du savant acquis" ce qui nous montre que ce phénomène n'est pas limité aux passés personnels. S'appuyer sur le savoir inconscient et jusqu'ici inconnu, et de redéfinir comment nous percevons semble être une fonction universelle de l'inconscient. (Certains chercheurs suggèrent que ce type de savantisme est similaire au savantisme connu).

Dans le savantisme acquis, des niveaux d'art ou compétences intellectuelles presque de génies se trouvent après une démence, une percussion crânienne ou un autre dommage cérébral. La découverte de ce phénomène inhabituel aborde la possibilité qu'un potentiel latent artistique ou intellectuel — un "savant intérieur" — demeure dans chacun de nous (Treffert, 2014, p. 44)

Utilisant les résultats de Kandel (2013), Raichle (2010), Treffert (2014) et Solms et Panksepp (2012) qui postulent une conscience neuro-évolutionnaire "à deux niveaux", l'image originale de l'iceberg de Freud, illustrant la conscience et l'inconscient, doit être reformulée. La conscience n'est pas produite dans le cortex orienté vers l'extérieur et relationnel comme on le croyait auparavant. La conscience émerge dans le tronc cervical, qui antérieurement été considéré comme chaotique, destructif, le Ça primitif/l'inconscient. "La conscience est endogène, subjective et essentiellement interoceptive d'une manière affective" (Solms & Panksepp, 2012, p. 164). Peut-être que la conscience classique n'a qu'une prise de conscience limitée d'une couche profonde d'un savoir, organisé et organisant, qui antérieurement fut formulé (négativement) comme l'inconscient. Peut-on renverser l'image? Similaire aux modèles de méditation, pouvons-nous renommer l'inconscient comme la véritable conscience dont nous ne sommes pas conscients? Raichle (2010) souligne que pour sortir d'un état "au repos" — les rêveries par exemple— et faire attention au monde extérieur, une augmentation de moins de 1% de l'énergie cervicale est nécessaire. "Être phénoménologiquement conscient n'exige pas, en soi, beaucoup de sophistication cognitive" (Solms & Panksepp, 2012, p. 1). C'est la pointe de l'iceberg.

De plus, les attributs de vie négatifs de l'inconscient de Freud ne sont pas ce que révèlent les travaux de Kandel (2013), Raichle (2010), Treffert (2014) et Solms et Panksepp (2012): il existe un ordre, une organisation, un savoir et une sécurité. La psychologie positive de Maslow serait-elle enfin vérifiée?

Le processus créatif de l'instroke/du détachement permet un retour au soi, un attachement du soi temporaire à un état sûr et localisé dans le tronc cervical, l'ES; et puis un rattachement à un objet perçu de manière nouvelle. Il y a une identification avec le soi qui permet de faire l'expérience d'un détachement en sécurité pour qu'une re-création puisse émerger spontanément. Cela permet au patient de participer dans son processus de guérison.

Bilan

J'ai pris la position qu'il existe une sur-accentuation du rôle de l'autre dans les modèles du développement et de la psychothérapie. En utilisant une approche multidisciplinaire, j'ai argumenté pour une accentuation plus importante du rôle du sujet/soi dans son développement, et ai offert huit principes de base pour élaborer une théorie orienté vers le soi dans le développement et la

psychothérapie. Les recherches de Kandel, Raichle, Treffert, Solms et Panksepp et Laeng réclament toutes une ré-évaluation d'un sens de soi plus profond et son importance en créant des solutions créatives dans la vie.

Grâce aux recherches sur le cerveau ainsi que des cas cliniques utilisant l'instroke, il semble évident qu'il est temps de reformuler le modèle de l'inconscient de Freud et la description de ses caractéristiques. Je suggère aussi que le mouvement centripète de l'instroke de la pulsation vers l'ES est le processus créatif et de développement.

Le résultat est une reformulation qui souligne la participation du soi dans sa propre création, une théorie de l'auto-relation du développement et de la guérison.

References

- APA Dictionary of Psychology, (2007). G. R. VandenBos (Ed.). Washington, D.C. American Psychological Association.
- Anderson, M. (2003). Embodied cognition: A field guide. *Artificial Intelligence*. 149, 91-130.
- Buckley, P. (1986). (Ed.). The essential papers on object relations. N.Y.: New York University Press.
- Buckner, R. L., Andrews-Hanna, J. R., Schacter, D. L. (2008). The brain's default network: Anatomy, function, and relevance to disease. *Annals of the New York Academy of Science*. Doi: 10.1196/annals.1440.011.
- Crabb, G. (1917). Crabb's English Synonyms. N.Y. Harper & Brothers Publishers.
- Davis, W. (2013). In support of body psychotherapy. *International Body Psychotherapy Journal*. 11(2) 59-73.
- Davis, W. (2014). The endo self: A self model for body-oriented psychotherapy. *International Body Psychotherapy Journal*. 13(1), 31-51.
- Damasio, A. (2000). The feeling of what happens. London: Vintage.
- Eagle, M. (1987). Developmental deficits versus dynamic conflict. Recent developments in psychoanalysis: A critical evaluation. New York: McGraw-Hill.
- Fairbairn, W. R. (1941) A revised psychopathology of psychosis and psychoneurosis. *International Journal of Psychoanalysis*. 22, 250-279.
- Gallese, V. (2013). Bodily self, affect, consciousness and the cortex. *Neuropsychanalysis*. 15(1) 42-45.
- Green, A. (1999). The work of the negative. London: Free Association Books.
- Gottwald, C. (2014). Awareness and mindfulness. *International Body Psychotherapy Journal*. 13(1) 67-79.
- Guntrip, H. (1975). My experience of analysis Fairbairn and Winnicott. *International Review of Psychoanalysis*. 2, 145-156.
- Hepner, P. (2002). Understanding foetal behavior. Paper presented at the International Congress on Embryology, Therapy and Society, Nijmegen, Netherlands.
- Jacobson, E. (1996). The self and the object world. New York: International Universities Press.
- Jantsch, E. (1979). The self organizing universe. New York: Pergamon Press.
- Kandel, E. (2013). Age of insight: The quest to understand the unconscious in art, mind and brain from Vienna 19000 to the present. New York: Random House.
- Kiermer, V. (2014) Eureka once, eureka twice. *Scientific American*. 310(5), 7.
- Kohut, H. (2001). The analysis of the self. Madison, Connecticut: International University Press.

- Kouider, S. (2013). A neural marker of perceptual consciousness in Infants. *Science*. 340(4), 376-380.
- Laeng, B., Sirois, S. & Gredabäck, G. (2012). Pupillometry: A window to the preconscious? *Perspectives on Psychological Science* 7(1), 18-27. doi:10.1177/1745691611427305.
- Laeng, B. & Sulutvedt, U. (2013). The eye Pupil adjusts to imaginary light. *Psychological Science*. Published online before print November 27, 2013, doi:10.1177/0956797613503556
- Mahler, M. (1972) On the first three subphases of the separation-individualization process. *International Journal of Psychoanalysis*, 53.
- Maslow, A. (1968). *Toward a psychology of being*. NY: Van Nostrand Reinhold Company.
- Maturana, H. & Varela, F. (1972). *Autopoiesis and cognition*. Boston: D. Reidel Publishing Company.
- Maturana, H. & Varela, F. (1998). *The tree of knowledge*. Boston: Shambhala.
- Mitchell, S. (2000). *Relationality: From attachment to intersubjectivity*. Hillsdale, New Jersey: The Analytic Press.
- Moehringer, J. R. (2005). *The tender bar*. London: Sceptre.
- Pagis, M. (2009). Embodied self-reflexivity. *Social Psychology Quarterly*. 72(3), 265-283.
- Pollan, M. (2014). *Cooked*. New York: Penguin Books.
- Raichle, M. E. (2010). Dark energy of the brain. *Scientific American*. 302(3), 28-34.
- Reich, W. (1950). Orgonomic functionalism, part II. *Orgonic Energy Bulletin*. 2, 1-15.
- Reich, W. (1976). *Character analysis*. NY: Paperback Books.
- Ryan, R. (1991). The Nature of the self in autonomy and relatedness. In J. Strauss & G. Goethals (Eds.), *The self: Interdisciplinary approaches* (pp. 208-238). Berlin: Springer-Verlag.
- Ryan, R. & Brown, K. (2003). Why we don't need self-esteem: On fundamental needs, contingent love, and mindfulness. *Psychological Inquiry*. 14(1), 71-76.
- Schore, A. (1999). Clinical implications of a psychoneurobiological model of projective identification. In S. Alhanati (Ed), *Primitive mental states*.h III. Binghamton, NY: ESF.
- Shapiro, L. S., Carlson, L. E., Astin, J. A., Freedman, B., (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*. Published online in Wiley Interscience. DOI:10.1002/jclp.202372
- Shlein, J. M., (1984). A counter theory of transference. www.allanturner.co.uk/papers.
- Solms, M. & Panksepp, J. (2012). The "Id" knows more than the "ego" admits: Neuropsychoanalytic and primal consciousness perceptives on the interface between

affective and cognitive neuroscience. *Brain Sciences* 2, 147-175; doi:10.3390/brainsci2020147. ISSN2076-3425.

Strauss, J. & Goethals, G. (1991) (Eds.), *The self: interdisciplinary approaches* (pp. 1-17). Berlin: Springer-Verlag.

Stern, D. (1998). *The interpersonal world of the infant*. London: Karnac.

Syngg, D. (1941). The need for a phenomenological system of psychology. *Psychological Review*. 48, 404-424.

Treffert, D. A., (2014), Accidental genius. *Scientific American*. 311(2), 42-47.

VandenBos, G. R. (2007) (Ed.), *APA dictionary of psychology*. Ann Arbor, Michigan: Sheridan Books.

Watson, J. B. (1930). Behaviorism. <http://userwww.sfsu.edu/psych601/unit7/672.htm>.